

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**IZABELA CRESSO**

**PREHRAMBENE NAVIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, rujan, 2017.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**IZABELA CRESSO**

**PREHRAMBENE NAVIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** 0303045151, redoviti student

**Studijski smjer:** Preddiplomski stručni studij predškolskog odgoja

**Predmet:** Osnove ekologije

**Znanstveno područje:** Prirodne znanosti

**Znanstveno polje:** Biologija

**Znanstvena grana:** Ekologija

**Mentor:** doc. dr. sc. Mauro Štifanić

Pula, rujan, 2017.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Izabela Cresso, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja, ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



## **IZJAVA**

### **o korištenju autorskog djela**

Ja, Izabela Cresso dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Prehrambene navike djece predškolske dobi* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_

Potpis

\_\_\_\_\_

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. PREHRAMBENE POTREBE .....	2
3. TEMELJNI SASTOJCI HRANE .....	4
4. ŠTETNI SASTOJCI HRANE .....	7
5. OBILJEŽJA PREHRANE U PREDŠKOLSKOJ DOBI .....	8
5.1. Piramida prehrane.....	9
6. PREHRANA U Dječjem vrtiću .....	11
6.1. Dnevni obroci .....	11
7. HACCP SUSTAV .....	15
8. NAJČEŠĆI POREMEĆAJI KOD PREHRANE DJETETA.....	17
8.1. Opstipacija ili zatvor .....	17
8.2. Kronični proljev ili dijareja.....	18
8.3. Mršavo dijete.....	19
8.4. Pretilo dijete.....	19
9. TJELESNA AKTIVNOST .....	21
10. 10 PREHRAMBENIH SAVJETA .....	23
11. EDUKATIVNI PRISTUP I ULOGA RODITELJA .....	26
12. PRIMJER AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI.....	27
LITERATURA .....	36
SAŽETAK.....	38
SUMMARY .....	39

## 1. UVOD

Pravilna prehrana veoma je važna tijekom cijelog života svakog čovjeka. Utjecaj i značaj pravilne prehrane iznimno su važni u vrijeme djetetova rasta i razvoja. U ranom djetinjstvu prehrana utječe na rast, fizički i kognitivni razvoj i ispunjenje genetskog potencijala čovjeka. Tijekom djetinjstva ljudsko tijelo se ubrzano razvija i zbog toga mu moramo dati dovoljno kvalitetne i raznovrsne hrane koja će mu u tome pomoći. Ako u dječjem razdoblju prehrana nije pravilna, u razdoblju odraslog čovjeka ona može utjecati na pojavi patoloških promjena, stanja i kroničnih bolesti. U cilju stvaranja pozitivnih prehrambenih navika važno je kvalitetno, razumljivo i na stručnim spoznajama informirati ponajprije roditelje djece, ali isto tako i djecu.

Nepravilna prehrana u fazama intenzivnog razvoja i rasta može uzrokovati većinu kroničnih bolesti djece i odraslih koje obilježavaju moderno doba. Neke od tih bolesti su pretilo djeteta, mršavo djeteta, kronične bolesti crijeva i sl. Velike su poveznice između prehrane i kasnijim sklonostima bolestima te su poveznice iz godine u godinu sve izraženije. Pravilna prehrana pomaže u usvajanju zdravog stila življenja te pozitivnih stavova o očuvanju osobnog zdravlja i zdravlja zajednice.

## 2. PREHRAMBENE POTREBE

Za normalno funkcioniranje organizma, a kod djece i za normalan rast i razvoj potrebni su prehrambeni sastojci. Temeljni prehrambeni sastojci hrane kako i kod odraslih, tako i kod djece su masti, vitamini, minerali, bjelančevine, odnosno proteini i ugljikohidrati, odnosno šećeri. Sve te sastojke možemo pronaći u nekoliko osnovnih skupina namirnica: meso, mlijeko, povrće, voće i žitarice (Percl, 1999). Hrana također mora sadržavati vodu, odnosno vlakna ili celulozu. Masti i ugljikohidrati su izvor energije organizma, vitamini i minerali su građevni sastojci tkiva, odnosno neophodni sastojci koji sudjeluju u izmjeni tvari u organizmu, dok su bjelančevine osnovni građevni sastojak tkiva. Nedostatak svakog od tih osnovnih sastojaka kako navodi Percl (1999) može se očitovati kao manjak u organizmu ili može uzrokovati neki organski poremećaj.

Kao primjer idealnog sastava hrane uvijek se navodi majčino mlijeko. Ono je za dojenče najbolje jer mu pruža sve potrebe za normalno funkcioniranje organizma, te mu omogućuje idealan rast i razvoj tijekom prve godine života (Percl, 1999). U današnje vrijeme je slaba edukacija majki oko dojenja te nažalost nisu sve majke upoznate s dobrobiti dojenja pa ne doje svoje dijete. Kada dijete prelazi na drugu hranu koja mora omogućiti zadovoljavanje svih prehrambenih sastojaka, potrebno je mnogo znanja i edukacije kako bi se sve potrebe zadovoljile hranom. Najčešće ograničena novčana situacija u obitelji utječe na prehranu djeteta jer mu roditelji ne mogu priuštiti sve što mu je potrebno u hrani, a često je problem i u neznanju roditelja pa dijete ne dobiva dostupnu, a kvalitetnu hranu.

Kalorijske potrebe i potrebe za bjelančevinama najveće su u dojenačkoj dobi, što je vidljivo u tablici koju navodi Percl (1999), te su čak oko dva i pol puta veće nego u adolescentnoj dobi. U tablici navodi dnevne potrebe djece u kalorijama na kilogram tjelesne težine za jedan dan i bjelančevine u gramima tjelesne težine. Možemo iščitati da je za djecu od 1.-3. godine potrebno 100 kalorija, te 1,0 bjelančevina, dok je za djecu predškolske dobi, od 4.-6. godina potrebno 90 kalorija, te 1,0 bjelančevina.

Prosječne energetske potrebe s obzirom na razvojnu dob djeteta:

- dojenče dnevno treba 100 kcal do 120 kcal po kilogramu tjelesne mase

- predškolsko dijete dnevno treba 85 kcal do 100 kcal po kilogramu tjelesne mase
- u dobi od 7 do 10 godina dijete dnevno treba oko 85 kcal po kilogramu tjelesne mase
- energetske potrebe adolescenata kreću se od 1.800 kcal do 2.200 kcal na dan (Bralić, 2012).



### 3. TEMELJNI SASTOJCI HRANE

Pravilna prehrana ima za cilj osigurati optimalan rast i razvoj djeteta, spriječiti pojavu pothranjenosti ili pretilosti te specifičnih deficitarnih bolesti. Kako bi djetetu osigurali sve potrebno za pravilan rast i razvoj potreban je pravilan unos namirnica biljnog i životinjskog podrijetla (Percl, 1999). Također ćemo mu takvim izborom hrane osigurati potrebne bjelančevine, ugljikohidrate, masti, vitamine i minerale. Uz pravilnu prehranu nikako ne smijemo zaboraviti i unos vode u organizam.

- **Bjelančevine**

Bjelančevine ili proteini osnovni su građevni sastojak tkiva svakog živog organizma. „Građene su od tzv. aminokiselina, koje svojim sastavom određuju biološku vrijednost bjelančevina u hrani. Od 22 aminokiseline potrebne organizmu njih 13 ljudski organizam može aktivno proizvesti, a 9 njih ne može“ (Percl, 1999:11). 9 aminokiselina koje organizam ne može sam proizvesti su baš one koje se svakodnevno moraju unijeti hranom. One su dio životinjskih bjelančevina i nazivaju se esencijalnim. Najvrijednije bjelančevine proizlaze iz majčina mlijeka, jaja i sirutke kravljeg mlijeka (Percl, 1999). Visokovrijedne bjelančevine sadrže sve vrste mesa i mnoge namirnice biljnog podrijetla, kao što su mahunarke, grah, grašak, soja i leća. U našem podneblju pa tako i u vrtićima većinom se jedu grah i grašak dok su soja i leća zapostavljeni.

- **Ugljikohidrati**

Ugljikohidrati ili šećeri su prehrambeni sastojak koji ljudskom organizmu najviše služi kao izvor energije. Osnovni šećer kojim se organizam može koristiti i koji nastaje preradbom hrane je glukoza. Jedan od najvažnijih složenih šećera u djetetovoj prehrani je laktoza, odnosno mliječni šećer. Složeni šećeri, kao što je škrob koji se nalazi u krumpiru i tjestenini, osim što daju organizmu energiju, svojim volumenom ispunjavaju crijeva i formiraju stolicu. Ugljikohidrati trebaju osigurati 50 do 55% ukupnog dnevnog energijskog unosa djeteta (Percl, 1999).

## ▪ Masti

Masti su najbogatiji izvor energije od hrane. One sadrže devet kalorija po gramu, dok ugljikohidrati i bjelančevine sadrže četiri (Percl, 1999). Preobilnim unosom masnoća koje organizam ne potroši stvara se masno tkivo. Masne kiseline sastavni su dio masti i dijele se na zasićene i nezasićene. Životinjske masti iz mesa, jaja i sira sadrže visok postotak zasićenih masnih kiselina i kolesterola pa moramo paziti s unosom takve hrane jer zbog prevelikog unosa u krvnim žilama nastaju naslage zbog kojih nastaju kardiovaskularne bolesti. Dokazano je da takve promjene u krvnim žilama mogu nastati već u dječjoj dobi (Percl, 1999). Biljne masnoće su zdravije jer se sastoje od nezasićenih masnih kiselina i ne sadrže kolesterol. Od biljnih masnoća možemo izdvojiti ulje kukuruznih klica, soje, repice, suncokreta i masline jer imaju najbolji sastav. Treba spomenuti i omega-3 masne kiseline koje štite čovjeka od brojnih kroničnih bolesti poput raka, upala, smanjuju kolesterol te štite od srčanog udara. Najviše ih možemo naći u ribljem ulju, a zbog toga je i riblje meso kvalitetna namirnica.

## ▪ Vitamini

Vitamini su organski sastojci koji su sadržani u prirodnim namirnicama i nužni su organizmu u procesima izmjene tvari. Zbog nedostatka vitamina u organizmu nastaju bolesti hipovitaminoze, a prevelikim unošenjem vitamina pojavljuju se hipervitaminoze (Percl, 1999). Zbog prevelikog unosa vitamina A i D najčešće nastaju hipervitaminoze te zato roditelji moraju biti oprezni i djeci davati samo propisanu dozu tih dvaju vitamina. Vitamini se dijele na „vitamine topljive u mastima (A, D, K, E) te na one topljive u vodi (C, B1, B2, B6, B12, niacin, folna kiselina, pantotenska kiselina te biotin)“ (Percl, 1999:14). Vitamin A nalazi se u žutom voću i povrću, vitamin D sastojak je ribljeg ulja, a nastaje i djelovanjem sunčeve svjetlosti. Vitamin E možemo pronaći u mahunarkama, zelenom povrću, ulju od klica žitarica, dok se vitamin K u većoj količini nalazi u zelenom povrću i jetri. Vitamin C nalazimo u agrumima, poput limuna, naranče i grejpa i povrću, dok su vitamini B kompleksa sastavni dio mesa, mlijeka i iznutrica (Percl, 1999).

- Minerali

„Minerali i tzv. oligoelementi ili elementi u tragovima anorganske su tvari nužne za brojne životno važne procese u organizmu, čiji se nedostatak može očitovati kao bolest, a može uzrokovati i smrt“ (Percl, 1999:16). Npr. zbog nedostatka željeza nastaje slabokrvnost, zbog nedostatka joda dolazi do gušavosti, fluor štiti zubnu caklinu, a natrij, klor, kalij, kalcij, fosfor i magnezij potrebni su za normalnu funkciju svake stanice u organizmu. Željezo, jod i fluor trebaju se dodavati hrani ili kao posebni preparati, pogotovo u dječjoj dobi.

- Voda

Voda je najbolje piće koje možemo pružiti djeci. Bitna je za biokemijske procese i proces probave (Bralić, 2012). Voda se daje prema osjećaju žeđi djeteta, a manju djecu koja ne znaju izraziti osjećaj žeđi treba češće nuditi vodom. Dijete treba naučiti da pije vodu kada je žedno. Od ostalih napitaka, djeci je najbolje dati svježe iscjeđeni voćni sok, npr. od naranče ili limuna, a bilo bi poželjno da im se ne daju gazirana i zaslađena pića, poput coca-cole i sl. Potrebna količina vode koju dijete treba ovisi o djetetovoj dobi, godišnjem dobu i zdravstvenom stanju. Npr. predškolsko dijete u dobi od 2 godine treba od 115 do 125 mL vode po kilogramu tjelesne mase na dan, dok dijete od 6 godina treba od 90 do 100 mL. Postoji i formula za izračun količine vode koju dijete predškolske dobi treba:  $1000 \text{ mL} + 50 \text{ mL} \times (\text{broj kilograma} - 10)$  (Bralić, 2012).

#### 4. ŠTETNI SASTOJCI HRANE

Nisu svi sastojci hrane dobri i korisni za dijete. Kako bi se djetetov organizam razvijao u pozitivnom smjeru, potrebna mu je hrana koja često, osim hranjivih sastojaka, sadrži i one štetne. „Danas je brojnim istraživanjima nedvojbeno dokazano da neke bolesti u odrasloj dobi imaju svoje podrijetlo i korijene u djetinjstvu, u nepravilnoj prehrani“ (Percl, 1999:17). Neke od tih bolesti su ateroskleroza (ovapnjenje krvnih žila), srčani i moždani udar te povišeni krvni tlak. Te bolesti su posljedica obilnog uživanja u posoljenoj hrani te dugotrajnog trošenja velikih količina čvrstih masnoća koje sadrže kolesterol.

Jedna od bolesti koja se u današnje vrijeme sve više javlja je dijabetes, tzv. šećerna bolest. To je prekomjerno uživanje u rafiniranim šećerima, odnosno u jelima s bijelim šećerom, slatkim jelima te slatkišima (Percl, 1999).

Neizbježne štetne sastojke također nalazimo u voću i povrću. Tako se za bolji rast biljaka i životinja koriste umjetna gnojiva, hormoni i antibiotici. Od njih ne možemo pobjeći ako nemamo vlastiti vrt pa ćemo svojoj obitelji moći pružiti svježe voće i povrće za koje znamo kako je održavano i njegovano. Sve što služi pospješavanju rasta biljaka i životinja opasnije je za djecu nego za odrasle te to svaka majka koja priprema hranu za svoje dijete mora imati na umu pri odabiru namirnica i pripremi hrane. Drugi brojni štetni sastojci hrane opasni za zdravlje su pesticidi koji služe za uništavanje korova i nametnika na biljkama. Za njih možemo reći da su gotovo neizbježni sastojak hrane pa se ni ne govori ima ih ili nema u hrani, nego se određuje koja je najveća dopuštena količina pesticida koju hrana koja se daje djeci smije sadržavati. Postoje državne uredbe kojima se regulira sadržaj takvih štetnih dodataka u industrijskoj pripremi hrane (Percl, 1999).

Djecu već od rane dobi valja učiti da ne sole previše hranu, da ne jedu jako soljenu hranu poput mesnih narezaka te puno slanih grickalica. S druge strane, naspram soli, treba ih učiti da ne jedu niti puno slatkoga, slatkiša poput bombona, lizaljki, odnosno svega s rafiniranim šećerima. Moramo ih naviknuti da jedu dovoljno hrane koja sadrži celulozu, pogotovo onu djecu koja imaju problema sa zatvorom i tvrdom stolicom.

## 5. OBILJEŽJA PREHRANE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

„Dob od druge do šeste godine života jest razdoblje relativno ujednačenog rasta i porasta težine. Djeca narastu u visinu prosječno 6 - 8 cm. Mnogo se kreću, istražuju svoju okolinu, sve hoće kušati pa velik dio unesene energije potroše na fizičku aktivnost“ (Percl, 1999:69). Koliko djeca energije potroše varira od djeteta do djeteta, pa su neka djeca mirnija, a neka aktivnija. Prehrambene potrebe djeteta se u toj dobi ne mjenjaju bitno s obzirom na prethodno razdoblje. Dijete treba imati u jednom danu tri glavna obroka i najmanje dva međuobroka. Hrana koja bi trebala biti zastupljena u glavnim obrocima je riba, jaja, lako probavljive vrste mesa, žitarice i njihovi proizvodi i povrće (Percl, 1999). Kao međuobrok bi se djeci trebalo ponuditi svježe i suho voće, povrće, mliječni proizvodi, manji komad kolača, namazi od mahunarki i slično. Također, tijekom dana djetetu treba nuditi više puta neku tekućinu, najbolje vodu.

U predškolskoj dobi dijete treba oko 1 gram bjelančevina dnevno, ali treba nešto manje kalorija po kilogramu tjelesne težine (Percl, 1999). Pretvorba ugljikohidrata u kalorije se brže obavlja pa će dijete veći dio svojih potreba za aktivnosti podmirivati iz ugljikohidrata. U ovom periodu dijete jede manje mlijeka nego prethodno, pa će potrebe za proteinima podmirivati više iz mesa. Zbog toga mu treba ponuditi veću porciju mesa za obrok.

Masnoće se podmiruju iz uobičajenih izvora, a preporučuje se da se podmiruju više iz biljnih nego životinjskih masnoća. Za meso se preporuča da se priprema kuhanjem ili pirjanjem, a ne pečenjem, pohanjem ili prženjem jer se kuhanjem i pirjanjem ne zadržava toliko masti u gotovom jelu koliko se zadržava drugim načinom pripreme (Percl, 1999). Preporuča se upotrebljavati meso peradi i riblje meso, a manje tzv. crveno meso, odnosno junetina, govedina i svinjetina. Djecu treba naučiti na manji unos kolesterola već u ranoj dobi te time usvajaju prevenciju od bolesti koje su povezane kolesterolom, kao što je ateroskleroza, visoki tlak i slično.

Šećere u hrani je najbolje podmirivati iz voća, žitarica, općenito škroba, a manje iz bijelog šećera, odnosno rafiniranog šećera. Dijete sada treba otprilike isti broj i vrstu obroka kao što je i prije jelo ako jede isključivo u obitelji, odnosno ako ne pohađa vrtić, samo što je sada u obrocima zastupljeno puno manje mliječnih obroka.

Ne smijemo zaboraviti da djetetu i sada treba mliječnih obroka kako bi dobivao potrebnu dozu kalcija za bolji razvoj kosti. Roditeljima je u ovom periodu lakše i sa pripremom hrane i odabirom jelovnika jer dijete jede hranu istu kao i oni te isto pripremljenu.

U periodu od druge do šeste godine je moguće da će dijete neku hranu odbijati, ali to ne treba zabrinjavati majku jer je to česta pojava. Potrebno je samo hranu koji odbija zamjeniti sličnim namirnicama kako bi mu se pružilo ono što mu je za rast i razvoj potrebno. Moguće je i namirnicu koju dijete odbijati probati pripremiti na drugi način, pa ju dijete možda prihvatiti. Također, dijete ne smijemo navikavati na hranu koja može štetiti njegovom organizmu, kao što je pretjerano konzumiranje slatkiša, grickalica, masne i slane hrane zbog mogućih posljedica u odrasloj dobi. Takva hrana mu ne bi smjela biti cijeli dan dostupna, već ju je potrebno staviti na neko mjesto koje je djetetu nedostižno. Svi radimo veliku grešku uz gledanje televizije. Najčešće posegnemo za čipsom, raznim grickalicama, čokoladom ili bombonima koje nisu zdrave u prekomjereojoj količini.

Kako pomoći djetetu prihvatiti nove okuse i hranu?

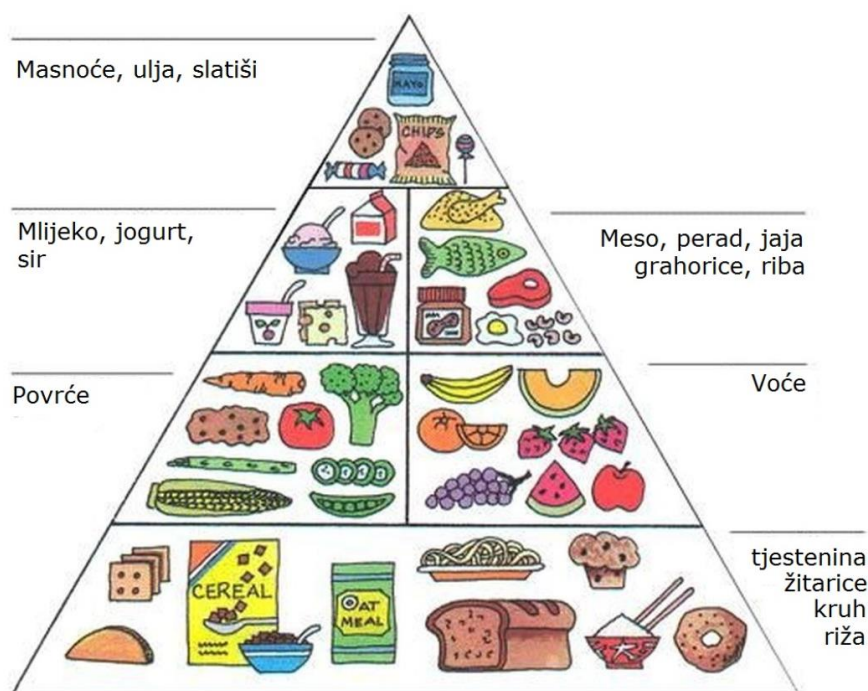
- započnite s malom količinom novog okusa uz već poznatu prihvaćenu hranu
- vrijeme objedovanja neka bude u smirenoj okolini, bez požurivanja i ometanja (igra, TV)
- obratite pozornost na estetski izgled hrane
- ne koristite preferiranu hranu (npr. sladoled) kao nagradu djetetu što je pojelo hranu koju ne voli, jer će to dovesti da dijete još više zavoli preferiranu hranu
- namirnice koje dijete odbija, a želite ih uvesti u prehranu, ponudite više puta
- ne očekujte da će dijete odmah prihvatiti sve nove namirnice i okuse
- svojim dobrim prehrambenim navikama budite najbolji primjer vašem djetetu (Dječji vrtić „Zvončić“, 2016).

## **5.1. Piramida prehrane**

Piramida zdrave prehrane prihvaćena je 1992. godine, a sastavilo ju je američko Ministarstvo poljoprivrede. U početku je bila dvodimenzionalna, pa je tako 2005. godine redizajnirana te joj je dodana treća dimenzija koja ukazuje na važnost tjelovježbe za zdrav život. U prvotnoj piramidi, na dnu su mjesto zauzimali

ugljikohidrati, dok nova piramida započinje s voćem i povrćem (Bauer, 2005). Drugi kat zauzimaju ugljikohidrati, a treći nemasno meso, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi koji su glavni izvor proteina. Pred sam vrh smješteni su orašasti plodovi koji čine odličan izvor esencijalnih masnih kiselina, a na samom vrhu su slatkiši. Slatkiše ne trebamo isključiti u cjelosti, ali njihov unos je potrebno minimalizirati.

Bauer (2005) navodi da bi žitarice, koje su zauzele samo dno piramide, trebale biti sadržane u barem 6 obroka dnevno. Povrće se preporuča u 3 obroka dnevno, dok voće u 2 obroka. Voće je djeci najbolje ponuditi u varijanti međuobroka, prije ručka. Meso bi trebalo biti zastupljeno u 2 obroka dnevno, isto kao i mlijeko i mliječni proizvodi koji su dobri za razvoj kosti. Masti i slatkiše, koji se nalaze na vrhu piramide, trebalo bi konzumirati u minimalnim količinama.



Slika 1. Piramida zdrave prehrane

## **6. PREHRANA U DJEČJEM VRTIĆU**

U razdoblju od druge do šeste godine djeca počinju s pohađanjem vrtića, igraonica, glazbenih ili jezičnih vrtića što bi značilo da često borave izvan kuće po nekoliko sati ili čak pola dana dok su roditelji na poslu. Ako dijete boravi izvan kuće samo nekoliko sati dok ide u igraonicu ili poludnevni vrtić s prehranom ne bi trebalo biti problema jer svejedno većinu obroka jede kući i majka može pratiti njegovu prehranu (Percl, 1999). Ako dijete pohađa vrtić pola dana dok su roditelji na poslu, onda se odnos prema hrani mijenja. U vrtiću ima 3 – 4 obroka dnevno. U dječjem vrtiću se prehrana zasniva na stručno-znanstvenim spoznajama, raznolika je i dobro izbalansirana, odnosno možemo reći da je pravilna.

„Najčešće obroci kalorijski zadovoljavaju potrebe, ali se zbog ekonomskih razloga može dogoditi da se kalorije većim dijelom podmiruju iz masnoća i ugljikohidrata, a udio bjelancevina nije dovoljan“ (Percl, 1999:71). Najčešće se hrana priprema u centralnim kuhinjama pošto nema svaki vrtić mogućnost vlastite kuhinje, pa se razvozi po ostalim vrtićima. Jelovnike pripremaju, planiraju i izrađuju stručne osobe poput nutricionista te moraju zadovoljavati sve higijenske uvjete propisane za ustanovu kao što je vrtić i mora se nutritivno kontrolirati (Percl, 1999). Jelovnike oblikuju kako bi zadovoljavali sve djetetove prehrambene potrebe, a da se pritom poštuju i navike svakog kraja u prehrani.

U dječjim vrtićima postoji hrana čija je upotreba navedena kao nepoželjna, a to je ona koja najčešće izaziva alergijske reakcije te hrana bogata „lošim“ mastima i jednostavnim šećerima. Spomenuti su i light-mliječni proizvodi jer u prehrani djece restrikcija unosa masti i energije nije preporučljiva. Veoma je istaknuta važnost dostupnosti pitke vode.

### **6.1. Dnevni obroci**

Poželjno je dijete naučiti da svakodnevno ima tri glavna obroka i dva međuobroka. Takav raspored obroka daje mogućnost obavljanja svakodnevnih aktivnosti i zadovoljenje energijskih potreba djeteta (Bralić, 2012). Dijete treba svakodnevno imati zajuttrak, doručak, ručak, užinu i večeru. Od svih pet obroka koje dijete ima u danu, barem tri će imati u vrtiću, ako pohađa vrtić. Iznimno je važno dan



započeti doručkom, koji djeci jamči početnu energiju jer doručak pridonosi raspoloženju, jačem imunološkom sustavu i boljem obavljanju dnevnih zadataka.

*Tablica 1. Preporučene vrste namirnica po obrocima u dječjem vrtiću za djecu od 1-6 godina*

VRIJEME OBROKA (sati)	OBROK	% DNEVNIH POTREBA	PREPORUČENE VRSTE NAMIRNICA ZA POJEDINE OBROKE za djecu od 1-6 godina
6:30-7:00	Zajutrak	10	Mlijeko sa žitnim pahuljicama ili topli mliječni napitak sa pecivom ili keksima, voće, i sl.
8:30-9:00	Doručak	25	Mlijeko ili mliječni napitci, žitne pahuljice ili kruh, sir, mliječni namazi i namazi od ribe, mesne prerađevine (naresci), jaja i voće
12:00-13:00	Ručak	35	Juhe, kuhano povrće ili variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žita, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće
15:00-15:30	Užina	10	Mliječni napitci, mlijeko sa žitnim pahuljicama, kruh, namaz, voće, prirodni voćni sok, slastice
18:00-19:00	Večera	20	Kuhana lagana jela od povrća, krumpira i proizvoda od žita s mesom, peradi, ribom, jajima, sirom i sl., salate od svježeg povrća, žitarice s mlijekom ili fermentiranim mliječnim proizvodima, voće

U programu Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske navode se preporuke za dnevni unos energije i hranjivih tvari u dječjim vrtićima, vrijeme serviranja, preporučeni broj obroka ovisno o duljini boravka djeteta u dječjem vrtiću i preporučena učestalost unosa različitih skupina namirnica (Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima, 2002).

Tablica prikazuje preporučene namirnice unutar jedne skupine. Preporuke za unos hranjivih tvari i energije vrijede za umjereno tjelesno aktivnu djecu i normalno

uhranjenu. Preporučuje se da u dječjim vrtićima najmanje 50% unosa trebaju osigurati namirnice životinjskog podrijetla kako bi se osigurale sve esencijalne aminokiseline. Istaknuta je donja granica za unos masti jer se preporuke za smanjenje unosa masti koje vrijede za odrasle ne smiju primjenjivati kod djece. Unos jednostavnih šećera treba svesti na minimum, a Ministarstvo zdravstva preporučuje da bi unos energije jednostavnim šećerima trebao biti manji od 10%, izuzevši laktozu (Vitamini.hr, 2008).

Neki od primjera zdravih međuobroka su mlijeko i mliječni napitci, svježe ili sušeno voće, komad integralnog kruha, sirni namaz na integralnom kruhu, jogurt i sl. U prehrani djece treba izbjegavati proizvode od masnog tijesta, prženu hranu, grickalice (npr. čips i smoki), gazirana i zaslađena pića, slatkiše i kolače (dati ih samo u prigodama poput rođendana), naviku dosoljavanja hrane, ...

Jelovnik se u predškolskoj dobi planira prema pravilima optimalne prehrane, a količina hrane je određena jedinicama serviranja.

Tablica 2. Jedinice serviranja (Bralić, 2012)

PROIZVOD	1 JEDINICA SADRŽI	PRIMJER
Žitarice, proizvodi od žita i povrće bogato škrobom	15 g ugljikohidrata 3 g bjelančevina 80 kcal	30 g crnog kruha 60 g palente 80 g kuhanog krumpira 60 g kuhane riže
Voće	15 g ugljikohidrata 60 kcal	1 banana 60 g 1 jabuka 100 g 12 trešanja
Povrće	5 g ugljikohidrata 2 g bjelančevina 25 kcal	100 g sirovog povrća 60 g pirjane rajčice
Mlijeko i zamjene (jogurt)	12 g ugljikohidrata 8 g bjelančevina 0-8 g masti 90-150 kcal	2,5 dL mlijeka
Meso i zamjene (jaja, mahunarke)	7 g bjelančevina 3-8 g masti 55-100 kcal	30 g kuhanog mesa peradi 1 jaje 60 g kuhanog graha 30 g šunke
Masti i zamjene	5 g masti 45 kcal	1 čajna žlica ulja (5 g) 1 čajna žlica masti (5 g) 5 zrelih maslina (10 g)

Jedan od problema koji se u djetetovoj prehrani može pojaviti je količina hrane koju djeteto uzme. Često se uočava poboljšanje teka kod djeteta kada krene u vrtić te tako neka djeca jedu bolje u vrtiću nego kod kuće. Isto tako neka djeca mogu jesti i slabije nego kod kuće jer im nedostaje pažnja majke koja je do polaska u vrtić brinula o njihovoj prehrani. Potrebno je da je majka svakodnevno upućena u prehranu svog djeteta u vrtiću, u količinu obroka koje je dijete taj dan pojelo kako bi mu mogla nadoknaditi propušteno večernjim obrokom kod kuće. Bilo bi dobro da majka uz to koliko joj je dijete pojelo toga dana zna i što je ono jelo kako ne bi iste namirnice ponavljala i za večernji obrok. Važno je da roditelji prije polaska u vrtić znaju ako je njihovo dijete alergično na neku hranu ili boluje od celijakije kako bi mogli odgajateljicu, osoblje u kuhinji i medicinsko osoblje vrtića obavjestiti o problemu te kako bi se djetetu onda pripremala posebna hrana koju ono smije konzumirati (Percl, 1999).

## 7. HACCP SUSTAV

„The Hazard Analysis and Critical Control Points System“ ili u prijevodu analiza opasnosti na ključnim kontrolnim točkama je sustav osiguranja i samokontrole zdravstvene ispravnosti proizvoda. Radi se o sustavnom procesu kontrole tehnološkog procesa na način da se identificiraju sve potencijalne opasnosti u bilo kojem procesu proizvodnje, obrade, pripreme, prijevoza i distribucije proizvoda (Zavod za javno zdravstvo Istarske županije). Temeljem Zakona o hrani, HACCP sustav obavezne su provoditi sve ustanove koje rade s hranom, pa tako i dječji vrtići.

HACCP bi se najlakše dao opisati kao strukturirana primjena temeljnih načela za sprječavanje bolesti prenosivih hranom. Kako bi se uspješno implementirao u ustanovu, HACCP ima sedam principa koje je u njegovoj primjeni nužno slijediti:

1. analiza potencijalne opasnosti, određivanje veličine opasnosti i procjena rizika
2. određivanje kritičnih kontrolnih točaka ključnih postupaka procesa
3. utvrđivanje kritičnih granica na kritičnim kontrolnim točkama
4. utvrđivanje i provođenje postupaka sustavnog praćenja na kritičnim kontrolnim točkama
5. propisivanje korektivnih postupaka
6. verifikacija sustava
7. uvođenje dokumentacije i zapisa (Pahor, Paušin-Butorac, 2008).

Uspješno primjenjen HACCP sustav rezultira prednostima i koristima:

- postojeće i predviđene opasnosti i rizici identificiraju se i otklanjaju prije nastanka zdravstveno neispravnog proizvoda
- potiče izobrazbu i svijest o zdravstvenoj sigurnosti proizvoda i sprečavanju bolesti uzrokovanih zdravstveno neispravnim proizvodima
- povećava se povjerenje u zdravstvenu ispravnost proizvoda
- svi zaposlenici uključeni su u sustav i odgovornost o zdravstveno ispravnom proizvodu te su zaposlenici educirani, savjesni i odgovorni
- definirana je individualna odgovornost
- dokumentirani su dokazi kontrole proizvodnog procesa
- zdravstvena ispravnost proizvoda osigurava se u fazi nastanka proizvoda tijekom svih radnih procesa

- sustav obuhvaća proizvodnju, transport, distribuciju, pripremu i konzumaciju proizvoda
- u sustavu sudjeluju stručnjaci raznih profila – multidisciplinarni pristup – rad u timu
- omogućava uvođenje promjena (revizija sustava)
- kompatibilan je sa sustavima kvalitete proizvoda
- dokaz je usuglašenosti sa zakonima i pravilnicima
- olakšava poslovanje unutar i izvan EU (Zavod za javno zdravstvo Istarske županije).

## 8. NAJČEŠĆI POREMEĆAJI KOD PREHRANE DJETETA

Ako prehrana djeteta nije pravilna i uravnotežena može doći do poremećaja koji su usko vezani uz prehranu. Najčešće se kada se spomenu poremećaji u prehrani misli na adolescentnu dob. Najčešći poremećaji su opstipacija ili zatvor, kronični proljev, mršavo dijete i pretilo dijete.

### 8.1. Opstipacija ili zatvor

Opstipacija ili zatvor „obično se definira kao teško i bolno pražnjenje tijekom nekoliko dana, uz pojavu tvrde i suhe stolice“ (Komnenović, 2006:113). Čest je problem kod djece, a obično se događa kada djetetova prehrana ne sadrži dovoljni udio vlakana. Izgled i broj stolica varira, ovisno o dobi djeteta te isto tako od djeteta do djeteta jer nije svako dijete isto i nema isti metabolizam.

Najčešći razlozi opstipacije:

- uvođenje nove hrane ili mlijeka, ako dijete prelazi s dojenja na kravlje mlijeko
- nedovoljno uzimanje vode
- dijete ne uzima dovoljno vlakana
- emocionalno je uvjetovana kod starije djece koja su u „negativnoj“ fazi (u drugoj i trećoj godini) pa se često protive i pražnjenju crijeva
- kada je dijete uznemireno i njegove intestinalne funkcije su uznemirene (Komnenović, 2006).

Smatra se da dijete pati od opstipacije ako ima stolicu rjeđe od tri puta tjedno, ali opstipacija nije razlog za zabrinutost jer je zapravo većina djece koja ima opstipaciju zdrava. Ako dijete ima stolicu svaki drugi ili treći dan i ona je meka i prolazi bez problema, tu je riječ samo o neredovitoj stolici. Opstipacija se može regulirati zdravom prehranom i redovitim kretanjem.

Opstipacija se češće pojavljuje s djetetovim polaskom u vrtić. U razdoblju polaska u vrtić dijete usvaja i razvija higijenske navike i uspostavlja kontrolu mokrenja i stolice. Promjenom okoline dijete mijenja mjesto obavljanja nužde, a tako može početi zadržavati stolicu i odgađati obavljanje nužde do dolaska kući te tako najčešće

u dječjoj dobi nastaje opstipacija. Djeca i inače rado izbjegavaju odlazak na WC pa čak i kad imaju potrebu jer ne žele prekidati igru ili ne žele ići u nepoznati WC. „Dijete po nekoliko dana nema stolice, ona postaje tvrda, pojavljuje se bol, nekad stolica izlazeći, može ozlijediti čmar pa dijete i dalje odgađa pražnjenje stolice i tako nastaje začarani krug te smetnje postaju vrlo izrazite“ (Percl, 1999:72). Prehranom se može puno pomoći djetetu da mu stolice budu mekše pa da ih lakše izbaci, a u tome će mu najbolje pomoći puno voća i povrća, crni kruh, mahunarke i slično.

## **8.2. Kronični proljev ili dijareja**

Proljev je „učestalo pražnjenje neformirane vodene stolice“ (Komnenović, 2006:111) koje odstupa od normalnog ritma pražnjenja crijeva kod djeteta. Takvih stolica može biti tri do pet dnevno, a nekada i više (Percl, 1999). Prve stolice tijekom dana su najčešće još formirane, a kasnije postaju sve rjeđe i dolaze do vodenih. To najčešće nije ozbiljan problem nego više neugoda. Proljev je najčešće popraćen dehidracijom pogotovo ako je dugotrajan, a obično dolazi i do gubitka na težini. Može biti praćen anoreksijom, povraćanjem, akutnim mršavljenjem, vrućicom ili krvlju. Terapija uglavnom podrazumijeva povećanje unosa tekućine na usta kako bi se izbjegla dehidracija i dijetu koja ovisi o težini proljeva koje dijete ima i njegovom uzrastu.

Kronični proljev ne smije se zamijeniti s akutnom infekcijom i akutnim proljevom. Najprije treba procijeniti kakav tek ima dijete jer ako ono dobro jede, to je dobar znak. Ako dijete ima česte stolice i napreduje na težini te djeluje zdravo i zadovoljno, ne treba se brinuti jer je onda sigurno da nije ozbiljno bolesno. Treba pripaziti ako dijete slabije jede ili jede dobro, ali ne dobiva na težini ili gubi težini, postaje blijedo i nezadovoljno te se njegov fizički izgled mijenja jer to upućuje da s njegovom probavom nešto nije u redu (Percl, 1999). U takvom slučaju treba potražiti liječničku pomoć.

Prema Komnenović (2006) se većina proljeva širi tzv. fekooralnim putem, odnosno nevidljivi mikroorganizmi iz stolice se „sakriju“ na rukama, igračkama i ostalim raznim površinama, a od tamo dolaze u dječja usta. Svako dijete koje dobije proljev ili neku sličnu infekciju, može ju „ublažiti“ pranjem ruku kako se ona ne bi

ponovila ili je tako učiniti kraćom i blažom. Tijekom predškolske dobi dijete usvaja važnost higijene ruku, uči jesti s priborom za jelo, usvaja naviku pranja zubi nakon svakog obroka te ih svakodnevno treba poticati da se održava higijena zbog sprječavanja raznih bolesti.

### **8.3. Mršavo dijete**

Mršavost nije uvijek i najčešće uzrokovana bolešću. Možemo ju prepoznati po manjku potkožnog masnog tkiva, ali su kosti i mišići dobro razvijeni te dijete ima primjerenu visinu (Percl, 1999). Mršavo dijete ne pokazuje nikakve druge znakove bolesti, jednostavno ima manjak potkožnog masnog tkiva iako ono može dobro jesti. Mršavo dijete ne mora uvijek biti bolesno.

Pothranjenost je najteži oblik mršavosti. Pothranjenost je odstupanje od normalnog prirasta na težini, a kasnije i u visinu (Percl, 1999). Može nastati tako da se već stečena tjelesna masa gubi, najčešće zbog slabog unosa i iskorištavanja hrane ili nekih iscrpljujućih bolesti.

Razlika između mršave djece i pothranjene djece je što su mršava djeca vrlo aktivna te se djelom energija iz hrane gubi i zbog njihove velike fizičke aktivnosti. Pothranjena djeca su neaktivna, nezadovoljna i slabog teka zbog bolesti.

### **8.4. Pretilo dijete**

Pretilost se obično definira kao „prekomjerno nagomilavanje masnog tkiva“ (Komnenović, 2006:118). Većim djelom je pretilost uvjetovana prekomjernim unosom vrlo kalorične hrane dok je manjim djelom konstitucijski uvjetovana. Dijete može biti pretilo još od rane dobi te se tako razvijati i ostati tijekom cijeloga života. Pretilo dijete je ono čija ukupna težina sadrži više od 25% masti kod dječaka, odnosno 32% masti kod djevojčica (Komnenović, 2006).

Dječja pretilost je iz godine u godinu sve rasprostranjenija i javlja se u ranijoj dobi. U razvijenim zemljama svako treće dojenče ima prekomjerenu tjelesnu težinu. Učestalost pretilosti je porasla tijekom zadnjih desetljeća i poprima epidemijske



razmjere. Nepravilna i loša prehrana i nedovoljna fizička aktivnost su navike koje vode ka pretilosti, a usvajaju se već u ranoj dječjoj dobi te mogu obilježiti čitav život. Loše navike koje vode ka pretilosti često su prisutne već u ranoj dječjoj fazi. U današnje vrijeme se uočava da adolescenti, ali isto tako i djeca predškolske dobi, previše vremena provode pred televizijom i kompjuterom pa samim time nemaju dovoljno fizičke aktivnosti.

Roditelji imaju primarnu ulogu u oblikovanju ponašanja djeteta. Ako su roditelji aktivni i potiču djecu na fizičke aktivnosti na otvorenom prostoru te im pružaju pravilnu prehranu, djeca ne bi trebala imati problema s pretilošću. Također, ako dijete ima predispozicije za pretilost, roditelji bi trebali to uočiti te mu pojačati fizičke aktivnosti za kretanjem, vožnjom bicikle, plivanjem, pješaćenjem i slično.

Odgovorno roditeljstvo, stvaranje pozitivnog i poticajnog okruženja, zajednički, obiteljski objedi, sve to zajedno pomaže da dijete izgradi dobre navike u prehrani. Djetetu je potrebna podrška te samo dijete mora uvidjeti neposredne posljedice svoje prekomjerne debljine.

## 9. TJELESNA AKTIVNOST

Prije tridesetak godina tjelesna aktivnost bila je sastavni dio svakodnevnog života djeteta (Bralić, 2012). Djeca su bila slobodnija, uključena u niz neorganiziranih tjelesnih aktivnosti, spontanijih i nestrukturiranih igara bez znatnijeg utjecaja odraslih osoba. Danas, posebno u većim gradovima, se ta spontanost izgubila, a roditeljima se nudi sve više organiziranih aktivnosti („bebe plivači“, sportski vrtići, sportski klubovi i sl.).

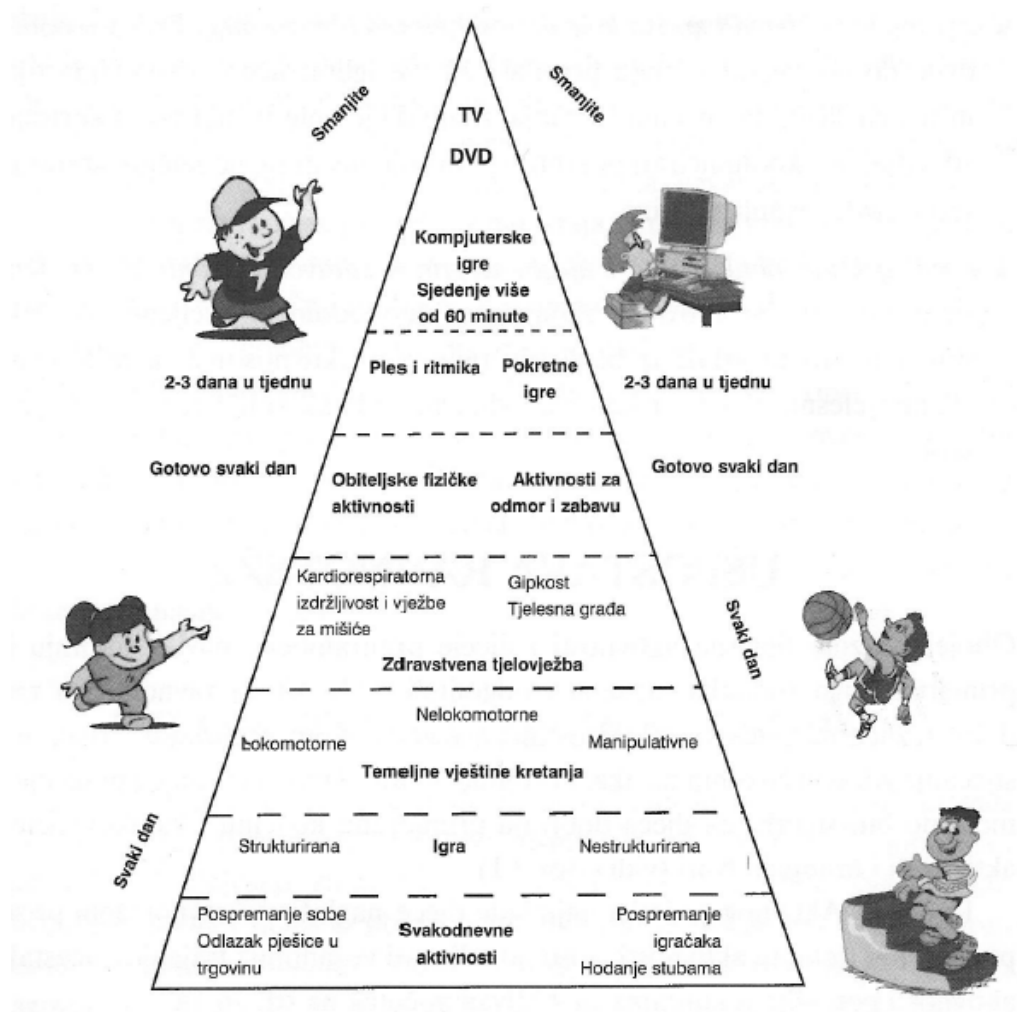
Veliki dio današnje djece odrasta „sjededeći“. Djeca se više ne igraju sa svojim vršnjacima na ulici, u parkovima, na igralištima kao što je to prije bilo normalno. Sve manje djece možemo vidjeti vani kako trčkara za svojim vršnjacima, a sve više ih je kući pred računalom ili TV-om. Takvo ponašanje utječe i na zdravlje djeteta. Tjelesna neaktivnost pogoduje razvoju pretilosti već u dječjoj dobi, što može pogodovati razvoju kroničnih bolesti srčanožilnog sustava u sve ranijoj dobi. Pretilost u ranoj dobi može imati i utjecaja na nastanak tjelesnih deformacija, poput spuštenih stopala, deformacije kralježnice i sl. Stručno planiranom ciljanom aktivnošću određenih mišićnih skupina te dugotrajnim ponavljanjem usvajaju se vještine pravilnog izvođenja pokreta pa se time mogu postupno smanjiti pojedini deformiteti tijela (Bralić, 2012).

S aspekta tjelesne ne/aktivnosti današnja djeca mogu se svrstati u 3 skupine:

- djeca koja u svakodnevnom životu nemaju nikakvu dodatnu tjelesnu aktivnost izvan obvezne nastave tjelesnog odgoja u školi
- djeca koja se rekreativno bave nekom izvannastavnom tjelesnom aktivnošću (ples, mažoretkinje, ...)
- djeca sportaši uključeni u organiziranu tjelesnu aktivnost u sportskim klubovima (Bralić, 2012)

Tjelesna aktivnost ima znatan utjecaj na poboljšanje svih čovjekovih sposobnosti, osobina i znanja te ju treba uskladiti s dobi i mogućnostima djeteta. „Odgojno-obrazovna i zdravstvena struka na osnovi suvremenih spoznaja zalažu se upravo za veći obuhvat djece rekreativnim bavljenjem sportom kao bitnom odrednicom u njihovom „zdravom sazrijevanju“, ali i s aspekta prevencije niza poremećaja zdravstvenog stanja najmlađih“ (Bralić, 2012:188).

Tjelesna aktivnost ima za cilj održavanje zdravlja i kondicije, primjerenu socijalizaciju djeteta te korekciju nekih deformacija sustava za kretanje. Aktivnost je najbitnija kako bismo očuvali naše zdravlje, ali nam je uz nju potrebna i pravilna prehrana. I razina tjelesne aktivnosti i dječje prehrambene navike moraju biti primarna briga roditelja i odgajatelja. „Uspostava ravnoteže u ranoj dobi, različitim tjelesnim aktivnostima i raznovrsnom prehranom, olakšat će stjecanje zdravih životnih navika“ (Virgilio, 2009:17). Piramida Aktivnog početka djece naglašava uravnoteženi pristup provođenju tjelesne aktivnosti, dok piramida zdrave prehrane (str. 15) pomaže u pravilnom izboru hrane za djecu.



Slika 2. Piramida aktivnog početka za djecu u dobi od dvije do šest godina

## 10. 10 PREHRAMBENIH SAVJETA

### 1. *Dijete nikada nemojte stavljati na dijetu*

Ograničavanje prehrane u dječjoj dobi može onemogućiti uredan rast i razvoj djeteta te stvoriti velike probleme u kasnijoj dobi. Ako vaše dijete ima prekomjerenu težinu, pojačajte mu svakodnevnu tjelesnu aktivnost. Pojačavanjem tjelesne aktivnosti dijete će u nekoliko mjeseci izgubiti na težini. Pravilna prehrana uvijek mora biti zastupljena, a ako vaše dijete ima prekomjerenu tjelesnu aktivnost izbjegavajte slatkiše, grickalice i pića s puno šećera. Nemojte djetetu nikada davati nikakve pripravke za mršavljenje jer mogu biti opasni i neprikladni za malu djecu, a time im šaljete i krivu poruku, da se tjelesna težina može regulirati uzimanjem tablete svaki dan.

### 2. *Budite pozitivan uzor djetetu*

Važno je da se svaki roditelj prvo osvrne na vlastite prehrambene navike. Dijete će oponašati ponašanje ljudi koji su mu u životu važni, a to su najprije roditelji. Nemojte djetetu samo govoriti kako je dobro zdravo jesti i kako ono mora zdravo jesti, nego mu pokažite na vlastitom primjeru. Ako dijete vidi od roditelja da pije coca-colu i dijete će htjeti isto.

### 3. *Nemojte raditi pritisak*

Djetetu trebate osigurati uravnotežene, primjerene obroke, ali mu i dopustiti da samostalno odluči što će i koliko jesti. Roditelji koji prisiljavaju dijete da jede stvaraju negativnu atmosferu koja će svakim danom postajati sve gora. Također, ako dijete prisiljavate da jede može doći do toga da će dijete početi odbijati zdravu hranu koju mu nudite. Ponudite djetetu nekoliko namirnica i dopustite mu da samo odabere što će jesti od onoga što ste mu ponudili. Takav pristup rezultirat će time da će dijete imati potrebu da jede da bi smirilo glad, a ne da udovolji vama.

### 4. *Nemojte praviti dogovore*

Nemojte svaki put kada dijete jede raditi s njime dogovore. Ako djetetu obećate da će, ako pojede npr. cvjetaču, za nagradu dobiti čokoladicu, i to je jedna vrsta pritiska. Takvim pristupom umanjujete vrijednost zdrave hrane, a čokoladicu precjenjujete.

#### 5. *Doručak – najvažniji obrok u danu*

Dobar doručak ne mora sadržavati ono što odrasli smatraju prikladnom hranom ili ono što odrasli doručkuju. Djeca za doručak mogu pojesti zdjelicu juhe, pahuljice s mlijekom ili sendvič s puretinom. Bolje je da pojedu ono što vole i žele taj dan doručkovati nego da uopće ne doručkuju. „Školarci koji doručkuju imaju manje problema s disciplinom, manje izostaju s nastave, imaju bolje ocjene i više energije tijekom dana“ (Virgilio, 2009:33).

#### 6. *Planirajte pet do šest obroka dnevno.*

Djeca moraju jesti manje obroke svaka dva do tri sata. Odraslim ljudima je na dnevnoj bazi dovoljno tri veća obroka. Takva prehrana za djecu zahtijeva pažljivo planiranje, ali je kasnije vrijedno uloženog truda. Obrok se može sastojati od komada kruha od cjelovitog brašna s maslacem od kikirikija i kriške naranče. Takvim obrocima djeca će imati dovoljno energije tijekom cijeloga dana, a tako će se i naviknuti na manje obroke.

#### 7. *Više voća i povrća*

Dijete bi tijekom dana trebalo minimalno pet puta jesti voće i povrće. Ako mu na tanjur servirate mrkvu i jabuku, dijete neće biti baš presretno zato morate biti kreativni. Izmiksajte mu pola banane i nekoliko jagoda sa sladoledom ili probajte s kombinacijom borovnica i žitarica ili zgnječenu mrkvu i grašak s pire krompirom. Pokušajte mu oslikati tanjur hranom koju ste pripremili, npr. oblikujte sunce, cvijet, travu i sl. Cilj je da u djetetov jelovnik uvedete što više voća i povrća, ali bez prisile i stresnih situacija.

#### 8. *Ne zaboravite na tekućinu*

Manjak tekućine može izazvati probleme kao što su mišićna slabost, loša koncentracija i glavobolje, ali to su samo neki od problema. Izbjegavajte djeci davati zašećerena pića i pića koja sadrže kofein kao što je Coca-cola. Također, nemojte im davati čaj ili napitke s aromom voća jer mogu izazvati gubitak vode u organizmu. Prosječno bi djeca trebala uzimati od 1,9 do 2,8 litara tekućine dnevno. U to se ubraja i mlijeko, povrće i voće, prirodni voćni sok, negazirana mineralna voda i sve tomu slično. Omogućite djetetu da uvijek ima pristup tekućini i podsjetite ga više puta tijekom dana da popije malo vode.

#### 9. *Povremeno dopuštajte malo slatkiša*

Nemojte djetetu nikada potpuno zabraniti da jede slatkiše jer bi moglo kada poraste u tinejdžerskoj dobi jesti puno više slatkiša. Naviknite dijete na umjerene količine slatkog. Dijete treba naučiti da su slatkiši dobri ako ih konzumiramo povremeno, ali isto tako i da su štetni ako ih konzumiramo redovito. Ako uvijek zabranjujete slatkiše nećete uspjeti dijete naučiti što je uravnotežena, pravilna i raznovrsna prehrana.

#### 10. *Neka jelo bude zabavno*

Nemojte biti previše napeti dok djeca jedu. Oni su neuredni, proliće mlijeko po stolu i drobiti hranu, ali to je sve normalno. Mnoga djeca u ranijoj dobi eksperimentiraju s hranom i često je diraju prstima, mirišu i ližu prije jela. Potrudite se da im hrana bude privlačna. Uključite tanjure, od voća i povrća napravite smiješna lica. Npr. prerežite jabuku na pola i od jedne polovice napravite lice, ploška jagode može biti nos, grožđice oči, a kriška mandarine usta. Naposljetku, dajte tom liku i ime. (Virgilio, 2009)

## 11. EDUKATIVNI PRISTUP I ULOGA RODITELJA

Poznato je da djeca ne žele jesti hranu koju ne vole. Međutim, sklonost pojedinoj hrani se uči, a proces učenja se sastoji od ponovnog učenja. Djetetu je potrebno ponuditi hranu koju ne želi jesti najmanje 8-10 puta (Vitamini.hr, 2008). Novu hranu je najbolje ponuditi na početku obroka kad je dijete gladno. Najbolji razmak između dvije nove namirnice koje ne voli je tjedan dana. Kako bismo izazvali interes kod djece za manje privlačnu i ukusnu hranu, možemo ga uključiti u pripremu jela što će mu sigurno biti zabavno, ali i edukativno.

Dijete će rado pomoći u kuhinji i možete mu dati manje zahtjevne poslove usklađene uzrastu, npr. ubacivati komadiće voća u jogurt ili pomoći pri usitnjavanju listića salate rukom. Djeca jako dobro pamte sve što im se kaže, pa je tako korisno pričati djetetu, dok pomaže u pripremi jela, zašto je voće i povrće dobro za zdravlje, zašto meso peradi treba jesti češće nego crveno meso i sl.

Djeca čiji roditelji imaju pravilnu prehranu, vjerovatno će se i sama hraniti pravilno te će i kao odrasle osobe zadržati zdrave navike. Slično je i s navikama tjelesne aktivnosti. Ako su roditelji fizički aktivni, vjerovatno će i dijete poticati na šetnje, vožnje biciklom, plivanje, trčanje i ostale aktivnosti. Prije svega, roditelji trebaju osigurati zajedničke obroke. Zajednički obroci mogu motivirati dijete da jede i napraviti mu obrok ugodnijim iskustvom nego da samo sjedi za stolom i jede. Hrana se ne smije koristiti u svrhu nagrade ili kazne. Svaka hrana je dopuštena, samo je važno koliko često i u kojoj količini. Isto tako, nije nužno da dijete pojede baš sve što mu se stavi na tanjur jer roditelji nikada ne mogu ocijeniti koliko je dijete zapravo gladno.

Djeca vole rutinu i poželjno im je obroke svakog dana davati u isto vrijeme. Ako dijete ide u vrtić, već je u vrtiću steklo rutinu svakodnevnih obroka u isto vrijeme te bi se toga trebalo pridržavati i one dane kada ne ide u vrtić. Djecu je potrebno naučiti da jedu kad su gladna. Zapravo, djeca u dobi od 3-5 godina su u stanju sama uskladiti količinu hrane i energetske potrebe. Najbolji savjet za roditelje je kako oni trebaju osigurati raznoliku prehranu visoke hranjive vrijednosti, a djetetu treba prepustiti konačnu odluku o vrsti i količine hrane.

## 12. PRIMJER AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI

Pri izboru teme koja se provodi kroz sve centre u sobi dnevnog boravka djece, valja voditi računa o psihofizičkim karakteristikama skupine, interesima djece i njihovim potrebama. Slijedi primjer pripreme odgajatelja s planiranim aktivnostima.

Tema: „Zdrava hrana“

### 1. Cilj aktivnosti

- poticati djecu na istraživačke aktivnosti, kretanje u prostoru, kreativnost i govornu komunikaciju kroz aktivnosti vezane uz temu o zdravoj hrani ponuđene u sobi dnevnog boravka
- proširivati spoznaje o zdravoj prehrani

### 2. Psihofizičke karakteristike skupine

U skupini „Balončići“ upisano je 13-ero djece, od toga 6 djevojčica i 7 dječaka. To je mješovita jaslička skupina. U skupini nema djece s teškoćama u razvoju.

### 3. Zadaci u odnosu na zadovoljenje potreba djece

#### 3.1. Tjelesne potrebe

- zadovoljiti potrebe za igrom kroz koju će se razvijati spretnost, ustrajnost, snalažljivost i razvijanje osjećaja za estetiku pokreta kretanjem u sobi dnevnog boravka
- utjecati na razvoj spretnosti i preciznosti
- utjecati na razvoj fine motorike ruku

#### 3.2. Socio-emocionalne potrebe

- zadovoljiti potrebe za pripadnosti i sigurnosti (zajednička igra po centrima)
- razvijati sposobnosti samostalnog donošenja odluka (samostalni izbor centara i igara)
- poticati stvaranje pozitivne slike o sebi (samopouzdanje, samopoštovanje, sigurnost)
- poticati socijalni razvoja (socijalne interakcije, socijalne vještine)
- razvijati međusobnu komunikaciju, toleranciju i poštivanje vrijednosti svog rada i rada ostale djece



- poticati na poštivanje pravila didaktičkih igara

### 3.3. Istraživačko-spoznajne potrebe

- poticati razvoj pažnje, koncentracije, kognitivnih sposobnosti kao što su prepoznavanje slika hrane i prepoznavanje osnovnih boja
- omogućiti i poticati istraživanje, samostalno pronalaženje rješenja i odgovora
- upoznavati okolinu promatranjem, sluhom, dodirrom, mirisom (predmet za dijete postoji jedino ako ga može vidjeti i dodirnuti)
- uočiti sličnosti i razlike među pojmovima, uočavanje količine
- stjecanje novih saznanja

### 3.4. Komunikacijske potrebe

- razvijati dječju kreativnost, mišljenje, komunikaciju, samostalno izražavanje
- poticati na verbalnu i neverbalnu komunikaciju
- poticati i bogatiti dječji rječnik
- razvijati govor kroz aktivno slušanje i pričanje
- poticati djecu na izražavanje svojih emocija, potreba, želja i ideja

### 3.5. Stvaralačke potrebe

- poticati različite oblike stvaralaštva i izražavanja, mašte i kreativnosti
- zadovoljavati potrebe za istraživanjem, govorom, pokretom, kreativnošću kroz ponuđene materijale
- poticati likovno, scensko i tjelesno izražavanje djeteta
- razvijati individualnu radoznalost djeteta

## 4. Odgojno-obrazovni zadaci

### 4.1. Odgojni zadaci

- stvarati pozitivno i ugodno ozračje te vedro raspoloženje u odgojnoj skupini
- zadovoljiti individualne potrebe i interese svakog djeteta te zadovoljiti dječju potrebu za igrom
- poticati na suradnju, razgovor i slušanje
- razvijati socijalizaciju kod djece (individualni rad, grupni rad, rad u paru)
- razvijati pozitivne osobine ličnosti (kulturno ponašanje, tolerancija)
- poticati samopouzdanje, upornost i samostalnost u radu

#### 4.2. Obrazovni zadaci

- usvajati i proširivati nove spoznaje o zdravoj hrani (izgled hrane, boje)
- uočavanje karakteristika voća i povrća donesenog u vrtić (miris, opip)
- svrstavanje, imenovanje i razvrstavanje (boja, broj, oblik)
- obogaćivati dječji rječnik govornom komunikacijom
- bogatiti dječji rječnik pojmovima (npr. voće, povrće, zdravo, ne zdravo)
- poticati djecu na aktivnosti u centrima
- upoznati djecu s pravilima ponuđenih igara i poticati ih na aktivno sudjelovanje u njima

#### 4.3. Funkcionalni zadaci

- razvijati vještine zapažanja, pamćenja, prepoznavanja, grupiranja
- razvijati dječju kreativnost, maštu i interes
- razvijati finu motoriku šake
- zapažati razliku i sličnosti (glatko i hrapavo), razvijati vizualnu percepciju (prepoznavanje oblika)
- razvijati koncentraciju (prilikom objašnjavanja aktivnosti), pažnju, radoznalost i pamćenje
- razvijati vještinu preciznosti
- razvijati sposobnost uočavanja količine (1-3), povezivanje simbola (brojke) s količinom
- razvijati vizualne i taktile osjete

#### 5. Metode rada (prema A. Došen-Dobud):

- Verbalne metode:
  - metoda usmenog izlaganja
  - metoda razgovora
  - metoda upotrebe teksta
  - metoda dramatizacije
- Neverbalne metode:
  - metoda igre
  - metoda praktične aktivnosti

- metoda demonstracije
- metoda promatranja

#### 6. Oblici rada:

- frontalni rad
- grupni rad
- individualni rad

#### 7. Aktivnosti koje su prethodile

- razgledavanje dječjih enciklopedija o hrani (voće i povrće)
- promatranje voća i povrća na tržnici, prepoznavanje osnovnih boja prilikom šetnje

#### 8. Vrste djelatnosti i aktivnosti

##### 8.1. Životno - praktične i radne

- poticanje samostalnosti u izboru i korištenju materijala i sredstava ponuđenih u interesnim poticajnim centrima
- upoznavanje djece s novim igrama
- poštivanje pravila igre
- razvoj i poticanje kulturnih navika (tolerancija, kultura slušanja sugovornika i čekanja svog reda, samokontrola)
- poticanje razvoja higijenskih navika
- razvoj navika o zdravoj hrani

##### 8.2. Raznovrsne igre

- igra slaganja „Voće i povrće u kocki“ (na tri kocke napravljene od kartona naslikane su mrkva i kruška svaka s jedne strane kocke, zadatak je posložiti kocke jednu na drugu tako da tvore slike mrkve i kruške)
- igra za razvoj fine motorike i motorike šake „Provuci špagu“ (plastificirane od kartona napravljene su slike različitog voća i povrća, zadatak je kroz rupe na slikama provlačiti špagu)
- igra promatranja „Promatramo hranu“ (voće i povrće promatramo vizualno i taktilno te sa povećalom)

- igra „Makni hranu koja nije zdrava iz tanjura“ (na plastificiranom kartonu koji tvori sliku tanjura nalazi se hrana koja nije zdrava i zdrava hrana, zadatak je maknuti sve ono što nije zdravo)
- podne puzzle „Piramida zdrave hrane“ (plastificirani karton koji tvori sliku piramide zdrave hrane izrezan je u četiri dijela po dužini, zadatak je posložiti slike da tvore piramidu)
- igra razvrstavanja „Mrkva“ (na plastificiranom kartonu čičkom su zaljepljene mrkve, zadatak je razvrstati točan broj mrkvi u svaki tanjur, a broj je označen brojkom i točkicama ispod tanjura)

### 8.3. Raznovrsno izražavanje i stvaranje djeteta

- oslikavanje predložaka voća i povrća pastelama
- kidanje i ljepljenje kolaž papira u obliku tanjura na plavi A3 papir

### 8.4. Istraživačko - spoznajne aktivnosti

- upoznavanje s izgledom zdrave hrane
- taktilni i vizualni pristup voću i povrću
- spoznavanje veze između količine i broja kao pisanog znaka osnovne matematičko spoznajne aktivnosti
- povezivanje djelova u cjelinu

### 8.5. Umjetničko promatranje, slušanje i interpretacija umjetničkih tvorevina

- pričanje priče - slikovnica „Zdrava hrana“
- slobodni pokreti uz prigodnu glazbu („Kruška, jabuka, šljiva“, „Zdrava hrana“)

### 8.6. Specifične aktivnosti s kretanjem

- glazbeno - pokretni ples uz prigodnu glazbu

## 9. Zamišljeni tijek aktivnosti

### *Uvodni dio*

Odgajateljica započinje aktivnost u sobi dnevnog boravka. Djeci će ponuditi da se smjeste na strunjaču te će sjesti nasuprot njima na pod. Reći će djeci da se udobno smjeste i poslušaju priču „Zdrava hrana“ koju će im prepričavati i pokazivati im slike iz slikovnice. Nakon ispričane priče započet će razgovor s djecom: „Što je

zdrava hrana?, Koje je boje voće i povrće?, Koje voće i povrće znate?, Kako izgleda mrkva?, Kako izgleda kruška?, Postoji li hrana koja nije zdrava...?”. Nakon razgovora zamolit će djecu da ustanu i da zajedno pogledaju ponuđene sadržaje po interesnim poticajnim centrima.

### *Glavni dio*

Odgajateljica će djeci pokazati ponuđena didaktička sredstva u interesnim poticajnim centrima i objasniti im pravila za svaku pojedinu igru. Nakon što vide ponuđeno po vlastitom interesu će moći izabrati gdje i čime se žele baviti. U Istraživačko-spoznajnom centru će moći promatrati ponuđenu hranu (mrkvu, krušku, listiće špinata i grožđe) povećalom te osjetilima mirisa i opipa. U Građevnom centru će moći slagati kocke da dobiju cjelokupnu sliku mrkve s jedne strane, a kruške s druge. U Likovnom centru su djeci ponuđeni predlošci, odnosno oblici bijelog papira izrezanog u oblike voća i povrća (mrkva, jabuka, kruška, banana) i pasteles za likovno istraživanje i stvaranje. Nakon što obojaju predloške voća i povrća mogu kidati kolaž papir i ljepiti ga na plavi A3 papir kako bi dobili oblik tanjura u koji će kasnije staviti svoje voće i povrće. U Stolno-manipulativnom centru djeci su na raspolaganju četiri igre: „Makni hranu koja nije zdrava iz tanjura“, „Mrkva“, „Provuci špagu“ te podne puzzle „Piramida zdrave hrane“ u koje se spontano uključuju. Odgajateljica će poticati djecu da istražuju ne samo jedan nego i ostale interesne poticajne centre. Kroz cijelo vrijeme trajanja aktivnosti motivirat će ih na suradnju i razgovor s poticajnim pitanjima: „Što radite?, Koje boje je hrana koju promatraš?, Koje hrana je zdrava?, ...“.

### *Završni dio*

Kada se interes djece smanji za ponuđene igre, pripremit će ih za slušanje pjesama vezanih uz temu te će ih poticati da se spontano kreću uz glazbu. Odgajateljica će ih upitati jesu li im se svidjele nove igre te koje su im se najviše svidjele, što su novo naučili i što im je bilo zanimljivo. Nakon završenog razgovora, djecu će pripremiti za daljnje dnevne aktivnosti.

## 10. Aktivnosti koje slijede

- poticati na spremanje i uređenje sobe

- priprema za daljnje dnevne aktivnosti (pranje ruku, dijeljenje voća, spremanje za odlazak u šetnju)

## 11. Sredstva i poticaji po centrima

### 11.1. Likovni centar

- oslikavanje predložaka voća i povrća pastelama
- kidanje i ljepljenje kolaž papira u obliku tanjura na plavi A3 papir

### 11.2. Stolno-manipulativni centar

- igra za razvoj fine motorike i motorike šake „Provuci špagu“ (plastificirane od kartona napravljene su slike različitog voća i povrća, zadatak je kroz rupe na slikama provlačiti špagu)
- igra „Makni hranu koja nije zdrava iz tanjura“ (na plastificiranom kartonu koji tvori sliku tanjura nalazi se hrana koja nije zdrava i zdrava hrana, zadatak je maknuti sve ono što nije zdravo)
- podne puzzle „Piramida zdrave hrane“ (plastificirani karton koji tvori sliku piramide zdrave hrane izrezan je u četiri dijela po dužini, zadatak je posložiti slike da tvore piramidu)
- igra razvrstavanja „Mrkva“ (na plastificiranom kartonu čičkom su zaljepljene mrkve, zadatak je razvrstati točan broj mrkvi u svaki tanjur, a broj je označen brojkom i točkicama ispod tanjura)
- igra promatranja „Promatramo hranu“ (voće i povrće promatramo vizualno i taktilno te sa povećalom)

### 11.3. Građevni centar

- igra slaganja „Voće i povrće u kocki“ (na tri kocke napravljene od kartona naslikane su mrkva i kruška svaka s jedne strane kocke, zadatak je posložiti kocke jednu na drugu tako da tvore slike mrkve i kruške)

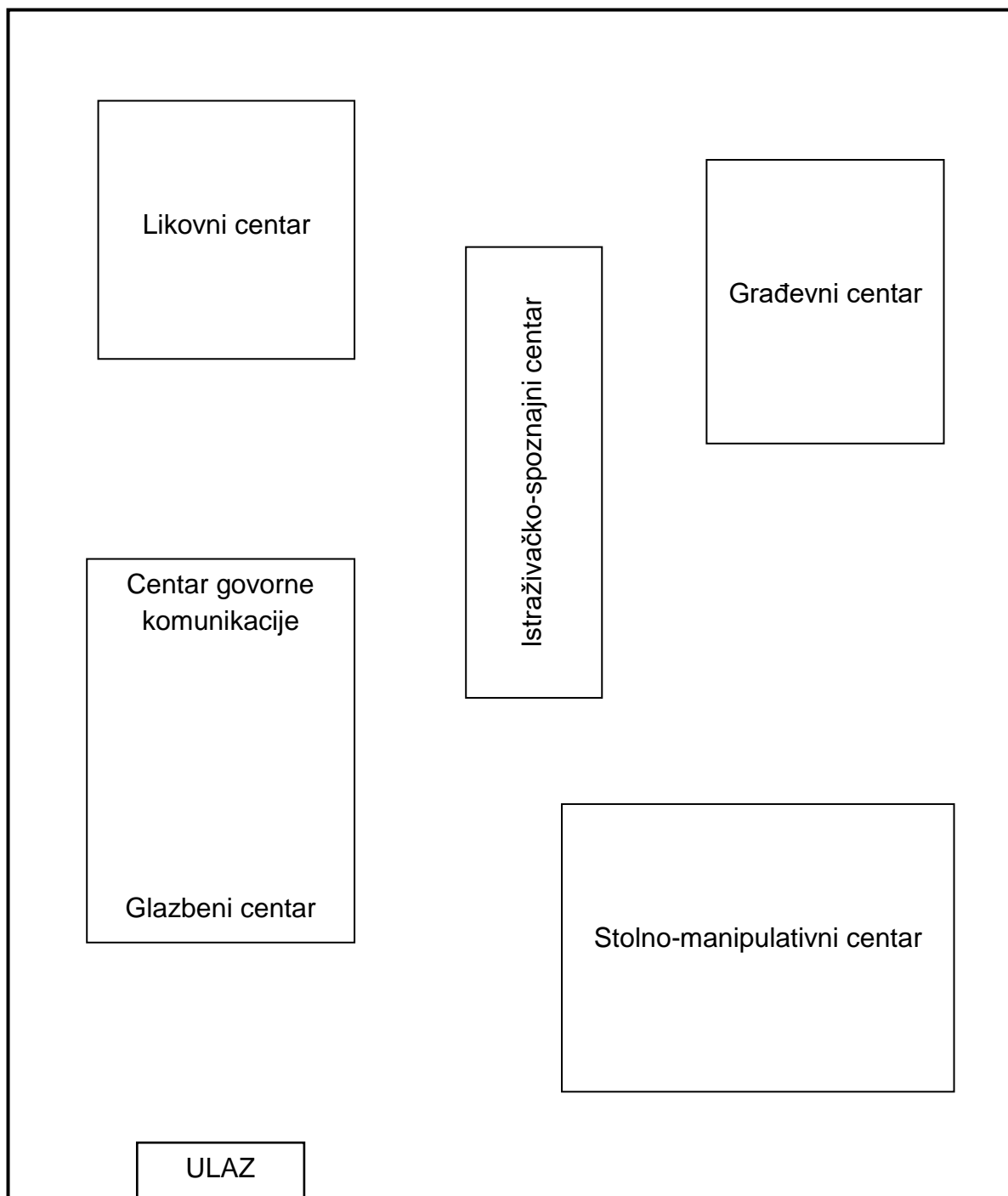
### 11.4. Istraživačko-spoznajni centar

- djeca promatraju voće i povrće s povećalom te osjetilima mirisa i opipa

### 11.5. Glazbeni centar

- slušanje pjesama vezanih uz temu („Kruška, jabuka, šljiva“, „Zdrava hrana“) i plesanje na zvukove glazbe po slobodnom izboru

## 12. Organizacija prostora



## **ZAKLJUČAK**

Prehrana predškolskog djeteta ne smije biti stihijna. Iznimno je važno što i koliko djeca jedu. Djeci predškolske dobi treba osigurati raznolike namirnice jer jedino kombiniranje namirnica iz svih skupina može osigurati djeci sve potrebne sastojke za pravilan rast i razvoj, ali i kvalitetan život kasnije. Uravnotežena, raznovrsna, redovita i umjerena prehrana je važna za sva razdoblja djetetovog rasta i razvoja kako bi ono moglo uspješno i učinkovito obavljati svakodnevne aktivnosti. Već u ranoj dječjoj dobi stvaraju se određene prehrambene navike, pa se treba potruditi da djeca u najranijem djetinjstvu steknu pravilne prehrambene navike. Dobre prehrambene navike koje dijete usvoji tijekom djetinjstva postaviti će temelje njegove prehrane u odrasloj dobi. Obaveza odraslih je da planiraju i kontroliraju dječju prehranu te je prilagode njihovim potrebama. Da bi svojoj djeci prenijeli ljubav prema zdravoj hrani, prije svega je i sami moramo imati.

Iako živimo u vremenu koje je daleko od idealnog za život, svedjedno možemo birati ono što ima pozitivne učinke na naše zdravlje te pokušati izbaciti ili smanjiti ono loše. Upravo zato, svijest o tome da možemo birati što ćemo davati svojem djetetu (ili sebi), glavni je pokretač za preuzimanje aktivne uloge u stvaranju i obnavljanju zdravlja (Boban Pejić, 2013).



## LITERATURA

1. Bauer, J. (2005). *Nutricionizam*. Zagreb: HENA COM.
2. Boban Pejić, J. (1998). *Prirodno i zdravo za bebe i djecu*. Zagreb: Biovega d.o.o.
3. Boban Pejić, J. (2007). *Za bebe i djecu - cjelovita i organska prehrana od trudnoće do školske dobi*. Zagreb: Planetopija.
4. Boban Pejić, J. (2013). *Za bebe i djecu 2*. Zagreb: Planetopija.
5. Bralić, I. i suradnici (2012). *Kako zdravo odrastati*. Zagreb: Medicinska naklada.
6. Komnenović, J. (2006). *Dječja prehrana: od prvog obroka do školske užine*. Zagreb: Naklada Nika.
7. Percl, M. (1999). *Prehrana djeteta*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Pollan, M. (2012). *Hrana je zakon: kako se ukusno i zdravo hraniti*. Zagreb: Algoritam.
9. Virgilio, S. J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince*. Ostvarenje d.o.o.
10. Vučemilović, Lj., Vujić Šisler, Lj. (2009). *Vrtićka kuharica za mame i tate*. Zagreb: Tiskara Zelina.

## Mrežne stranice:

1. Dječji vrtić „Cvrčak i Mrav“, <http://dv-cvrcakimrav.hr/roditelji/obavijesti/haccp-sustav-u-nasem-vrticu/> (pristupljeno 23. srpnja 2017.).
2. Dječji vrtić „Zvončić“, [http://www.dv-zvonicic.hr/wp-content/uploads/2016/10/Jelovnici\\_i\\_prehrana.pdf](http://www.dv-zvonicic.hr/wp-content/uploads/2016/10/Jelovnici_i_prehrana.pdf) (pristupljeno 15. srpnja 2017.).
3. Pahor, Đ., Paušin-Butorac, M. (2008). *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, <http://hrcak.srce.hr/176936> (pristupljeno, 23. srpnja 2017.).
4. Prehrana u dječjim vrtićima, <http://www.vitamini.hr/4201.aspx> (pristupljeno 11. srpnja 2017.).
5. Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima,

<http://digured.srce.hr/arhiva/263/18315/www.nn.hr/clanci/sluzbeno/2002/1735.htm> (pristupljeno 25. srpnja 2017.).

6. Vodič primjene HACCP načela za vrtičke kuhinje, <http://www.vrtic-dugaresa.hr/dat/dm196.pdf> (pristupljeno 22. srpnja 2017.).
7. Zavod za javno zdravstvo Istarske županije, <http://www.zzjiz.hr/index.php?id=34> (pristupljeno, 23. srpnja 2017.).

## SAŽETAK

U radu je obrađena tema prehrambenih navika djece predškolske dobi. Cilj rada je popularizirati važnost pravilne prehrane u dječjoj dobi zbog pravilnog razvoja djeteta predškolske dobi. Budući da je predškolsko dijete u procesu stalnog razvoja u radu su opisane osnovne prehrambene potrebe te temeljni hranjivi sastojci koje bi svako dijete trebalo konzumirati. U većini slučajeva roditelji nisu dovoljno informirani o zdravoj hrani koju bi trebali pružati svojoj djeci te isto tako ne znaju za sve štetne sastojke u hrani koju djeca svakodnevno konzumiraju. Zbog društvenih i gospodarskih odlika se roditelji vrlo često mogu pronaći u financijskim problemima te tada nisu u mogućnosti pružiti djetetu potrebnu zdravu hranu za njegov rast i razvoj. Niske financijske mogućnosti roditelja mogu dovesti do zdravstvenih problema djece kao što su pretilost, mršavo dijete, dijabetes i slično, ako se dijete ne hrani zdravo. Bitno je napomenuti da je pravilna prehrana u vrtiću veoma važna jer dijete tamo najčešće provodi većinu dana. Kako bi se u vrtiću provodila pravilna prehrana, uveden je HACCP sustav koji osigurava kvalitetu prehrane u dječjim vrtićima. Uz pravilnu prehranu jednako je važna i tjelesna aktivnost djece koju se treba svakodnevno poticati. U radu je naveden primjer pripreme za izvođenje aktivnosti s djecom na temu „Zdrava hrana“ koji ukazuje na uporabu raznovrsnih aktivnosti i pristupa koji se primjenjuju u radu s djecom kako bi ih se poticalo na daljnje istraživanje o zdravoj hrani.

Ključne riječi: *prehrana, prehrambene navike, zdrava hrana, roditelji, rast i razvoj*

## SUMMARY

The paper deals with the topic of eating habits of preschool children. The aim of the paper is to popularize the importance of proper nutrition of preschool children due to their proper development. Since preschool children are in the process of continuous development, the paper describes basic nutritional needs and basic nutrients that each child should consume. In most cases, parents are not sufficiently informed about healthy food which they should provide to their children, and also they do not know about all the harmful ingredients in the food that children consume daily. Due to social and economic characteristics, parents often find themselves in financial problems and are not able to provide their child with the healthy food necessary for child's growth and development. Poor financial capabilities of parents can lead to health problems in children such as obesity, malnutrition, diabetes, and the like, if the child does not eat healthily. It is important to emphasize the importance of proper nutrition in kindergarten because a child spends most of its time there. In order to have proper nutrition in the kindergarten, HACCP system has been introduced to ensure the quality of nutrition in kindergartens. Physical activity of children needs to be stimulated on a daily basis and is equally important as proper nutrition. In this paper we have provided an example of preparation of activities with children on the subject of „Healthy food“ which indicates the use of various activities and approaches that are used while working with children in order to encourage them to research the healthy food further.

Key words: *nutrition, eating habits, healthy food, parents, growth and development*